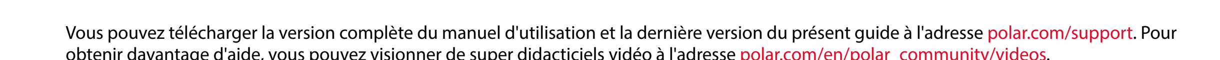
BONJOUR TOUT LE MONDE,

Merci d'avoir choisi Polar ! Dans ce petit guide pratique, nous allons vous expliquer les rudiments de votre nouveau compagnon pour vivre sainement et rester en forme.

CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE POLAR FT4
Restez en forme avec les fonctions de fréquence cardiaque de base : mesurez votre fréquence cardiaque pendant l'entraînement, entraînez-vous au sein de votre zone de fréquence cardiaque cible, améliorez votre condition physique et découvrez combien de calories vous avez brûlées.

ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE POLAR
Placez la ceinture confortable avec connecteur autour de votre poitrine afin d'obtenir votre fréquence cardiaque avec précision et en temps réel sur le cardio.



Vous pouvez télécharger la version complète du manuel d'utilisation et la dernière version du présent guide à l'adresse polar.com/support. Pour obtenir davantage d'aide, vous pouvez visionner de super didacticiels vidéo à l'adresse polar.com/en/polar_community/videos.

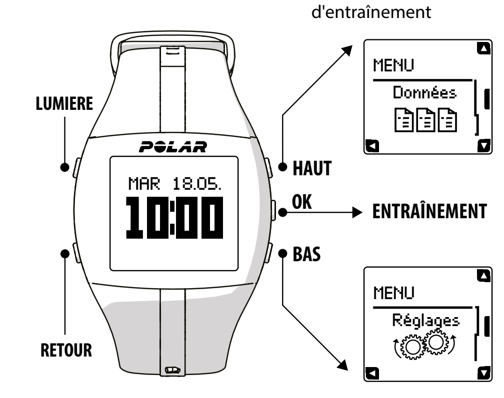
FAITES CONNAISSANCE AVEC VOTRE FT4

LUMIÈRE
» Accéder au raccourci
» Éclairer l'écran

RETOUR
» Revenir au niveau précédent
» Annuler la sélection

HAUT/BAS
» Accéder aux menus et les parcourir
» Régler les valeurs

OK
» Confirmer la sélection
» Accéder au mode d'entraînement



LE SAVIEZ-VOUS ?
Pour consulter l'heure, rapprochez votre cardio de l'émetteur de fréquence cardiaque.

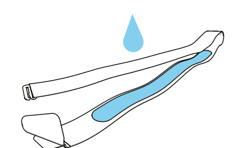
DÉMARRAGE

Avant de commencer à vous entraîner avec votre FT4, vous devez passer par quelques étapes. Appuyez tout d'abord pendant une seconde sur n'importe quel bouton afin d'activer votre cardio. Procédez ensuite aux réglages de base.

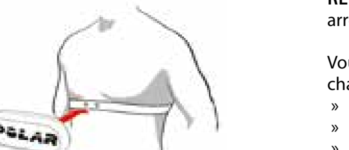
Veillez à effectuer les réglages de façon précise. Ils ont un impact considérable sur la précision avec laquelle votre cardio peut mesurer des valeurs telles que vos limites de fréquence cardiaque et votre consommation calorique.

MISE EN PLACE DE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

1. Humidifiez la surface d'électrode de la ceinture.
2. Fixez la ceinture autour de votre poitrine et ajustez-la près du corps mais confortablement.
3. Fixez le connecteur.



Après l'entraînement, détachez le connecteur et rincez la ceinture à l'eau courante pour qu'elle reste propre. Pour obtenir des instructions plus détaillées, consultez le manuel d'utilisation complet à l'adresse polar.com/support.



ENTRAÎNEMENT AVEC VOTRE FT4

POUR COMMENCER

1. Mettez le cardiofréquencemètre et l'émetteur de fréquence cardiaque en place.
2. En mode montre, appuyez une fois sur **OK** pour activer le mode d'attente. Patientez jusqu'à ce que votre cardio détecte votre fréquence cardiaque, puis appuyez à nouveau sur **OK** pour démarrer l'enregistrement de votre séance d'entraînement.

Vous pouvez consulter votre fréquence cardiaque, les calories brûlées, la durée de la séance et les informations sur les zones en temps réel pendant l'entraînement. En consultant les chiffres pendant et après l'entraînement, vous apprendrez rapidement quels niveaux sont adaptés pour vous. Visitez la page polar.com/support pour en savoir plus sur les bénéfices d'un entraînement à différentes intensités.

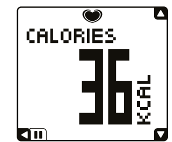
MISE EN PAUSE ET ARRÊT DE L'ENTRAÎNEMENT

Pour mettre votre séance d'entraînement en pause, appuyez sur **RETOUR**. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur **OK**. Pour arrêter la séance, appuyez à nouveau sur **RETOUR**.

Vous pouvez obtenir un résumé de votre dernier exercice à la fin de chaque séance. Il indique les informations suivantes :
» durée
» nombre de calories brûlées
» fréquences cardiaques moyenne et maximale
» durée passée dans la zone d'amélioration de la condition physique.

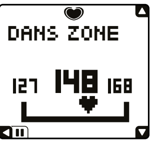
FONCTIONS PRINCIPALES

SMART CALORIES



La fonction Smart Calories du FT4 compte vos calories pendant une séance d'entraînement sur la base de votre poids, de votre taille, de votre âge, de votre sexe et de l'intensité de votre entraînement.

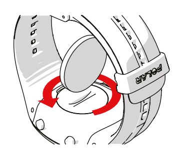
ZONEPOINTER



Le FT4 vous guide vers un entraînement au sein de la zone de fréquence cardiaque cible adaptée pour vous permettre d'améliorer votre condition physique. Pendant l'entraînement, la fonction ZonePointer indique l'intensité de votre exercice par un symbole de cœur en mouvement.

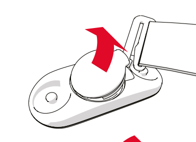
REMPLACEMENT FACILE DES PILES

CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE



1. Ouvrez le couvercle du compartiment à pile avec une pièce.
2. Retirez la pile usagée à l'aide d'un petit bâtonnet rigide de taille adaptée. Veillez à ne pas endommager le cardiofréquencemètre.
3. Insérez la pile neuve face positive (+) vers l'extérieur. Assurez-vous que le joint d'étanchéité ne soit pas endommagé.
4. Fermez le couvercle du compartiment à pile.

ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE



1. Soulevez le couvercle du compartiment à pile à l'aide du clip de la ceinture.
2. Retirez la pile usagée du couvercle.
3. Insérez la pile neuve dans le couvercle, face négative (-) vers l'extérieur.
4. Alignez le rebord du couvercle du compartiment à pile avec la fente du connecteur, puis remettez le couvercle en place en appliquant une légère pression. Vous devez entendre un cliquetis.

Pour obtenir des instructions plus détaillées, consultez le manuel d'utilisation complet à l'adresse polar.com/support.

⚠ *Pour des raisons de sécurité, veillez à utiliser la bonne pile.*

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Le cardiofréquencemètre et l'émetteur de fréquence cardiaque conviennent à la baignade et à la natation (étanchéité 30 m).

CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

Type de pile	CR1632
Durée de vie de la pile	12 mois (30 minutes d'entraînement par jour)
Température de fonctionnement	De -10 °C à +50 °C
Arrière	Polyamide
Bracelet	Polyuréthanne
Boucle du bracelet	Acier inoxydable *Conforme à la Directive de l'UE 94/27/CE et sa modification 1999/C 205/05 sur le dégagement de nickel des produits entrant en contact direct et prolongé avec la peau.*

ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Type de pile	CR2025
Durée de vie de la pile	1 500 heures d'utilisation
Joint d'étanchéité de la pile	Joint torique 20 x 0,90 Matériau Silicone
Température de fonctionnement	De -10 °C à +50 °C
Connecteur	ABS
Ceinture	38 % polyamide, 29 % polyuréthanne, 20 % élasthanne, 13 % polyester

ACCÉDER AU SUPPORT PRODUIT



polar.com/support/FT4

RESTEZ CONNECTÉ AVEC POLAR

 facebook.com/polarglobal

 twitter.com/polarglobal

 youtube.com/polar

 instagram.com/polarglobal

Fabriqué par

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tél +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.com

Compatible avec les produits Polar et de nombreux éléments d'équipement de gym utilisant



17952310.00 FRA 03/2014 10011 / WINLEE





Polar FT4

GUIDE DE DÉMARRAGE

Français